



MANSOR ABU TALIB

Mencederakan diri bukan satu pilihan

SETIAP tahun pada 1 Mac adalah sambutan Hari Kesedaran Mencedera Diri Sendiri Sedunia manakala 10 September pula Sambutan Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia.

Kemurungan dan keresahan adalah antara fenomena sosial yang sering dikaitkan dengan kehidupan zaman moden masa kini. Kemurungan seringkali dikenalpasti sebagai faktor yang menyumbang kepada keadaan kesihatan mental yang rendah dalam kalangan semua kohort umur populasi. Ia faktor risiko terhadap fenomena memudaratkan diri sendiri

dan juga boleh membawa kepada niat dan percubaan membunuh diri.



Bagi kanak-kanak dan remaja, kadar kelaziman percubaan membunuh diri bagi mereka yang berumur 13 hingga 17 tahun (NHMS2017) adalah 6.9 peratus manakala 7.3 peratus mempunyai rancangan dan 10.0 peratus mempunyai idea untuk mencuba.

Secara global, bunuh diri adalah punca kematian kedua tertinggi bagi kumpulan individu berumur 15 hingga 29 tahun. Di Malaysia, menurut laporan Teknikal Kementerian Kesihatan Malaysia pada 2016 yang diambil dari data Kajian Morbiditi dan Kesihatan Kebangsaan (NHMS) 2015, kadar kelaziman masalah kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak berumur lima hingga 15 tahun adalah sebanyak 12.1 peratus manakala bagi dewasa berumur lebih 16 tahun pula 29.2 peratus.

Kajian ini turut membuat telaahan terhadap kadar bunuh diri dalam populasi Malaysia dengan mengguna pakai soal selidik Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan mendapati kelaziman idea adalah 1.7 peratus, mempunyai rancangan sebanyak 0.9 peratus dan percubaan membunuh diri 0.5 peratus.

Bagi kanak-kanak dan remaja, kadar kelaziman percubaan membunuh diri bagi mereka yang berumur 13 hingga 17 tahun (NHMS2017) adalah 6.9 peratus manakala 7.3 peratus mempunyai rancangan dan 10.0 peratus mempunyai idea untuk mencuba. Menggunapakai alat saringan *Depression, Anxiety and Stress Scales* atau DASS21, didapati kadar kemurungan ialah 17.7 peratus (1 dalam 5 orang), keresahan sebanyak 39.5 peratus (2 dalam 5 orang) manakala tekanan ialah 10.1 peratus (1 dalam 10 orang).

Bagi tingkah laku mencederakan diri sendiri, kajian oleh Ruziana Masiran dan rakannya mengguna pakai data Kementerian Kesihatan pada 2011 mendapati sejumlah 4,815 kes baharu dilaporkan pada tahun tersebut lantaran mencatatkan kadar kelaziman 17 per 100,000 populasi Malaysia. Lima kaedah tertinggi yang digunapakai bagi tujuan mencederakan diri sendiri adalah melalui bahan kimia, analgesik bukan opiod, racun serangga, *unspecified drugs* dan antiepileptik.

Menyedari kepentingan psikopendidikan dan tanggungjawab sosial, bersempena sambutan tahun ini, Persatuan Kaunseling Malaysia (Perkama International) akan bekerjasama dengan Universiti Malaysia Sarawak (Unimas) bagi menjayakan program psikopendidikan bertajuk 'Mencederakan Diri Bukan Satu Pilihan' pada Jumaat ini di kampus Unimas. Program ini melibatkan pelajar kaunseling Unimas dan kaunselor di Sarawak.

Program ini bakal menyaksikan perkongsian ilmu oleh tiga ahli akademik dari Universiti Putra Malaysia (UPM), Universiti Islam Antarabangsa Malaysia dan Unimas yang membuat kajian mengenai tingkah laku bunuh diri, mencederakan diri dan faktor resiliensi serta sesi perkongsian daripada klien sebagai kajian kes.

Marilah kita menjayakan kempen mencegah tingkah laku mencederakan diri kerana ia adalah tanggungjawab bersama.

PROF. DR. MANSOR ABU TALIB ialah Profesor Kaunseling Pembangunan Manusia, Fakulti Ekologi Manusia, UPM.